



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



**Corso Nazionale
Kettlebell Specialist FIPE
19 aprile 2015**

“Palazzetto dello Sport” c/o Centro di Preparazione Olimpica “Giulio Onesti”

Largo Giulio Onesti, 1 _Roma_

Programma - 8 ore

Orari	Argomento	
08.30 09.00	Accredito e Warm Up	
9.30	SWING 2 HAND	
10.30	SWING 1 HAND	
11.00	CLEAN	
12.00	SNATCH	
13.00	ROCK UP	
13.30	P A U S A	
14.00	GET UP	
15.30	MILITARY PRESS/SIDE PRESS/WINDMILL	
16.30	PUSH PRESS/JERK	
17.30	KETTLEBELL POWER WORKOUT	
18.00	SPIEGAZIONI ESAME VIDEO	
18.30	CHIUSURA LAVORI	